

PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN UJI DIRI MERODA PADA SISWA KELAS VIII

SMP NEGERI 2 MIRI

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Guna Mencapai Derajat Magister Pendidikan



Diajukan Oleh :

WULAN HARINI

Q 100 110 191

PROGRAM PASCASARJANA

MAGISTER MANAJEMEN PENDIDIKAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2013

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN UJI DIRI MERODA
PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 MIRI**

NASKAH PUBLIKASI

OLEH :

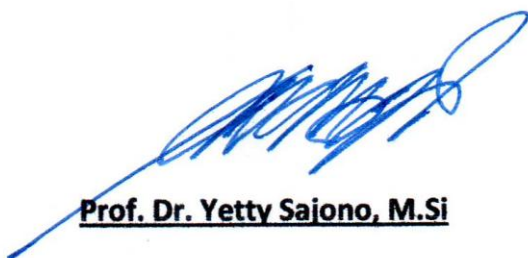
WULAN HARINI

NIM. Q 100 110 191

Telah disetujui oleh pembimbing

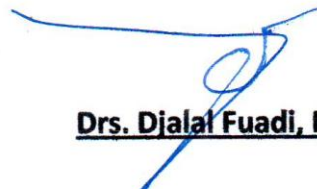
pada tanggal :

Pembimbing I



Prof. Dr. Yetty Sajono, M.Si

Pembimbing II



Drs. Djalal Fuadi, MM

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Bismillahirrahmanirrohim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Wulan Harini

NIM : Q 100110191

Fakultas / Jurusan : Pasca Sarjana / Magester Manajemen Pendidikan

Jenis : Naskah Publikasi

Judul : PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN UJI DIRI
MERODA PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2
MIRI

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalty kepada perusahaan UMS atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalihmediakan / mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data(*database*), mendistribusikannya, serta menampilkannya dalam bentuk *softcopy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan UMS, tanpa perlu minta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UMS, dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pemyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, Oktober 2013

Yang Menyerahkan



Wulan Harini

Q100 110 191

**THE DEVELOPMENT OF CHARTWELL SELF-PRACTICES LEARNING OF THE 8th
GRADE STUDENT OF SMP NEGERI 2 MIRI**

**WULAN HARINI. Q 100 110 191. Magister of Education. Post Graduate Program.
Muhammadiyah Surakarta University. Surakarta 2013**

ABSTRACT

This research has aim to : (1) describe the chartwell self-practices learning consisting of planning, performing, and evaluation toward the 8th student of SMP Negeri 2 Miri of 2013/2014 school year, (2) describe the development of chartwell self-practices consisting of planning, performing, and evaluation toward the 8th student of SMP Negeri 2 Miri of 2013/2014 school year

This research uses qualitative research with phenomenology, started from preliminary study/ early chartwell self-practice learning and the study of chartwell self-practice development by using rubber-cord jumping games covering learning process and learning outcome. Subject used is the 8th grade student of SMP Negeri 2 Miri of 2013/2014 school year. The data collection technique uses participating observation, interview, and document review. Data analysis technique is done inductively.

Based on the research outcome, it can be concluded that : (1) with rubber cord jumping games in chartwell self-practices learning, there happens the improvement of learning process quality viewed from activity, discipline, and cooperation as well as the responsibility of student (2) the learning outcome also shows increase, in very good category it increases 12, 64 %, in good category it increases 26,44%, in sufficiently good category it increases 35,63%, and in less good category it decreases 74,71%. (3) With the increase of the quality of learning process and outcome then the approach of rubber cord jumping games is very effective and efficient if be used as learning activity of chartwell self-practices learning.

KEY WORD : development, learning, chartwell self-practices, rubber cord jumping games

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan ilmu pengetahuan yang membutuhkan ketrampilan-ketrampilan khusus, hal ini akan menjadikan peserta didik terkadang merasa kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran. Akibatnya sering terdapat peserta didik yang menampilkan sikap acuh tak acuh dan malas dalam proses belajar mengajar sehingga hasil belajar kurang memuaskan karena peserta didik banyak melakukan kesalahan. Kekeliruan dan kesalahan ini tidak mutlak disebabkan oleh kurangnya kemampuan peserta didik dalam pembelajaran penjasorkes tetapi juga karena faktor lain, seperti metode atau gaya mengajar guru, lingkungan, sarana prasarana belajar, motivasi peserta didik dan lain-lain.

Pemilihan metode mengajar yang tepat akan menciptakan situasi belajar mengajar yang menyenangkan, sehingga siswa akan lebih termotivasi untuk belajar. Dalam menentukan metode perlu memperhatikan materi pengajaran, waktu yang tersedia, sumber belajar, kondisi kelas, kemampuan guru dan siswa, serta lingkungan. Metode digunakan melalui salah satu strategi, tetapi tidak menutup kemungkinan beberapa metode berada dalam strategi yang bervariasi, artinya penetapan metode dapat divariasikan melalui strategi yang berbeda tergantung pada tujuan yang ingin dicapai dan konten proses yang akan dilakukan dalam kegiatan pembelajaran (Majid, 2013 : 21).

Meroda merupakan salah satu gerak dasar dalam materi pembelajaran senam lantai yang wajib diajarkan pada siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Meroda adalah suatu gerakan ke samping dimana pada suatu saat bertumpu atas kedua tangan dengan kaki terbuka lebar (Muhajir; 2007 : 73) Meroda memiliki tiga komponen penting di dalamnya yaitu: awalan, saat gerakan, dan pendaratan. Gerakan meroda yang ringan tapi membutuhkan keberanian siswa untuk melakukan gerakan tersebut. Dalam kebanyakan kasus yang terjadi siswa kurang berani melakukan meroda karena takut akan terjatuh.

Kemampuan meroda siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Miri masih sangat rendah, hal ini ditunjukkan oleh banyaknya siswa yang tidak lulus Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) pada kompetensi uji diri meroda. Dari pengamatan peneliti banyak siswa yang merasa takut untuk melaksanakan gerakan meroda sehingga dalam pelaksanaannya siswa kurang optimal melakukan gerakan akibatnya siswa tdk mampu melakukan gerakan dengan baik dan benar. Karena ketakutannya anak kurang termotivasi untuk bisa melakukan gerakan meroda bahkan ada anak yang sama sekali tidak mau melakukan gerakan meroda.

Bermain adalah aktivitas yang menyenangkan, serius, dan suka rela, dimana anak dalam dunia yang tidak nyata atau sesungguhnya (Hidayatullah.2008: 4). Dengan pendekatan bermain diharapkan anak lebih termotivasi dan dengan suka rela melakukan instruksi-instruksi gerak.

Permainan lompat tali karet merupakan salah satu permainan tradisional dengan menggunakan tali yang terbuat dari jalinan karet gelang dan dimainkan minimal oleh 3 orang atau lebih. Permainan lompat tali karet ini sudah tidak asing dikalangan peserta didik dan hampir semua peserta didik dapat melakukannya. Melalui pendekatan bermain lompat tali karet yang di dalamnya dimasukkan unsur gerakan meroda diharapkan dapat membantu dalam pembelajaran senam / uji diri meroda.

Penelitian ini bertujuan untuk 1). Mendiskripsikan Pembelajaran uji diri meroda yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Miri Tahun Pelajaran 2013 / 2014. 2). Mendiskripsikan Pengembangan pembelajaran uji diri meroda yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Miri Tahun Pelajaran 2013 / 2014

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Menurut Sutama (2012: 61) Penelitian Kualitatif adalah penelitian yang menekankan pada upaya investigator untuk mengkaji secara natural (alamiah) fenomena yang tengah terjadi dalam keseluruhan kompleksitasnya. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan Fenomenologis.

Sesuai dengan rumusan masalah, tempat atau lokasi penelitian adalah di SMP Negeri 2 Miri Kabupaten Sragen. Pemilihan lokasi ini karena pertimbangan-pertimbangan teknis seperti yang disarankan oleh (Moleong,

2013 : 128) Keterbatasan geografis dan praktis seperti waktu, biaya dan tenaga, perlu dipertimbangkan dalam penentuan lokasi penelitian.

Dalam penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan cara sebagai berikut : 1). Observasi Partisipatif, 2). Wawancara, Wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara untuk memperoleh informasi dari terwawancara (Arikunto, 2006 : 155). 3). Kajian Dokumen.

Analisis data bersifat induktif yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh dan berlangsung selama proses pengumpulan data. Dalam penelitian kualitatif, data diperoleh dari berbagai sumber, dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam (trianggulasi), dan dilakukan secara terus menerus sampai datanya jenuh (Sugiyono. 2013 : 333).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan penelitian pengembangan pembelajaran uji diri meroda dibagi dalam beberapa tahapan hasil penelitian, yaitu: hasil studi pendahuluan tentang kondisi pembelajaran uji diri meroda pada Siswa kelas VIII SMP Negeri 2 miri dan Hasil studi pengembangan pembelajaran uji diri meroda pada Siswa kelas VIII SMP Negeri 2 miri,

1. Studi Awal

a. Perencanaan

Guru telah membuat Rencana pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sesuai dengan standar proses yang memuat 1). Identitas mata

pelajaran 2). Standar Kompetensi 3). Kompetensi dasar 4). Tujuan pembelajaran 5). Materi pembelajaran 6). Metode pembelajaran 7). Langkah-langkah kegiatan pembelajaran 8). Sumber belajar dan 9). penilaian.

Tujuan pembelajaran dari kegiatan pembelajaran ini adalah peserta didik dapat melakukan teknik gerakan meroda dengan baik dan benar, langkah-langkah kegiatan pembelajaran pada inti pembelajaran peserta didik melakukan latihan berdiri tangan dengan bantuan teman, latihan berdiri tangan tanpa bantuan teman, latihan meroda dengan bantuan teman dan latihan gerakan meroda dengan baik dan benar.

b. Pelaksanaan

1) Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan dilakukan dengan peserta didik berbaris empat bersap, berhitung, berdoa, membuka dan memberikan motivasi serta pemanasan dengan melakukan penguluran.

2) Inti

Peserta didik mendapatkan penjelasan dari guru tentang tugas yang harus dikerjakan, peserta didik melakukan latihan tumpuan dua tangan dengan mengangkat pinggul dibantu teman,

peserta didik melakukan gerakan berdiri tangan dan peserta didik melakukan gerakan meroda.

3) Penutup

Kegiatan penutup diawali dengan gerakan penguluran untuk mengembalikan kondisi peserta didik, membuat kesimpulan tentang pelaksanaan pembelajaran, menilai keberhasilan proses pembelajaran dan memberi tindak lanjut, pemberian penjelasan tentang materi yang akan datang dan berdoa.

c. Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tentang keberhasilan pembelajaran yang telah dilakukan, selanjutnya digunakan untuk melakukan tindak lanjut baik untuk melakukan perbaikan maupun meningkatkan kualitas pembelajaran. Evaluasi atau penilaian dilakukan dengan penilaian terhadap sikap, ketrampilan dan pengetahuan peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.

2. Studi Pengembangan

a. Perencanaan

Guru telah membuat Rencana pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sesuai dengan standar proses yang memuat 1). Identitas mata pelajaran 2). Standar Kompetensi 3). Kompetensi dasar 4). Indikator 5). Tujuan pembelajaran 6). Materi pembelajaran 7). Metode

pembelajaran 8). Langkah-langkah kegiatan pembelajaran 9). Sumber belajar dan 10). penilaian.

Indikator dari kegiatan pembelajaran ini adalah 1). Melakukan permainan lompat tali karet dengan dua kaki sebanyak 10 kali. 2).Melakukan permainan lompat tali karet dengan menggunakan satu kaki sebanyak 10 kali. 3).Melakukan permainan lompat tali karet, melewati tali sebatas pinggang dengan menggunakan kedua kaki dan bertumpu pada kedua tangan. 4).Melakukan permainan lompat tali karet, melewati tali sebatas dada dengan menggunakan kedua kaki dan bertumpu pada kedua tangan. 5).Melakukan permainan lompat tali karet, melewati tali sebatas kepala dengan menggunakan kedua kaki dan bertumpu pada kedua tangan. 6).Melakukan permainan lompat tali karet, melewati tali sebatas tangan yang diangkat lurus diatas kepala dengan menggunakan kedua kaki dan bertumpu pada kedua tangan. 7).Melakukan gerakan meroda dengan benar, berani dan disiplin.

Tujuan pembelajaran dari kegiatan pembelajaran ini adalah 1).Peserta didik dapat melakukan permainan lompat tali karet dengan dua kaki sebanyak 10 kali. 2).Peserta didik dapat melakukan permainan lompat tali karet dengan menggunakan satu kaki sebanyak 10 kali. 3).Peserta didik dapat melakukan permainan lompat tali karet,

melewati tali sebatas pinggang dengan menggunakan kedua kaki dan bertumpu pada kedua tangan. 4).Peserta didik dapat melakukan permainan lompat tali karet, melewati tali sebatas dada dengan menggunakan kedua kaki dan bertumpu pada kedua tangan. 5).Peserta didik dapat melakukan permainan lompat tali karet, melewati tali sebatas kepala dengan menggunakan kedua kaki dan bertumpu pada kedua tangan. 6).Peserta didik dapat melakukan permainan lompat tali karet, melewati tali sebatas tangan yang diangkat lurus diatas kepala dengan menggunakan kedua kaki dan bertumpu pada kedua tangan. 7).Peserta didik dapat melakukan gerakan meroda dengan benar, berani dan disiplin.

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran pada kegiatan pembelajaran 1).Peserta didik melihat dan memperhatikan tayangan video gerakan meroda. 2).Peserta didik mendengarkan penjelasan dari guru akan tugas yang mesti dilakukan. 3).Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok. 4).Peserta didik membaca dan memahami materi yang akan dipelajari di dalam kartu tugas. 5).Peserta didik melakukan latihan lompat tali karet dengan menggunakan dua kaki hingga semua anggota kelompok telah dapat melakukannya. 6).Peserta didik melakukan latihan lompat tali karet dengan menggunakan satu kaki. 7).Peserta didik melakukan latihan lompat tali karet dengan bertumpu pada dua tangan untuk melewati tali dengan

ketinggian tertentu. 8).Peserta didik melakukan latihan gerakan meroda dengan teknik yang benar dengan penuh keberanian dan disiplin.

b. Pelaksanaan

1) Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan dilakukan dengan peserta didik berbaris empat bersap, berhitung, berdoa, membuka dan memberikan motivasi serta pemanasan dengan melakukan penguluran.

2) Inti

1).Peserta didik melihat dan memperhatikan tayangan video gerakan meroda. 2).Peserta didik mendengarkan penjelasan dari guru akan tugas yang mesti dilakukan. 3).Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok. 4).Peserta didik membaca dan memahami materi yang akan dipelajari di dalam kartu tugas. 5).Peserta didik melakukan latihan lompat tali karet dengan menggunakan dua kaki hingga semua anggota kelompok telah dapat melakukannya. 6).Peserta didik melakukan latihan lompat tali karet dengan menggunakan satu kaki. 7).Peserta didik melakukan latihan lompat tali karet dengan bertumpu pada dua tangan untuk melewati tali dengan ketinggian sebatas pinggang. 8). Peserta didik melakukan latihan lompat tali karet dengan

bertumpu pada dua tangan untuk melewati tali dengan ketinggian sebatas dada. 9). Peserta didik melakukan latihan lompat tali karet dengan bertumpu pada dua tangan untuk melewati tali dengan ketinggian sebatas kepala. 10). Peserta didik melakukan latihan lompat tali karet dengan bertumpu pada dua tangan untuk melewati tali dengan ketinggian sebatas jangkauan tangan (merdeka). 11). Peserta didik melakukan latihan gerakan meroda dengan teknik yang benar dengan penuh keberanian dan disiplin.

3) Penutup

Kegiatan penutup diawali dengan gerakan penguluran untuk mengembalikan kondisi peserta didik, membuat kesimpulan tentang pelaksanaan pembelajaran, menilai keberhasilan proses pembelajaran dan memberi tindak lanjut, pemberian penjelasan tentang materi yang akan datang dan berdoa.

c. Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tentang keberhasilan pembelajaran yang telah dilakukan, selanjutnya digunakan untuk melakukan tindak lanjut baik untuk melakukan perbaikan maupun meningkatkan kualitas pembelajaran. Evaluasi atau penilaian dilakukan dengan penilaian terhadap sikap, ketrampilan dan pengetahuan peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.

Penelitian ini menghasilkan pengembangan model pembelajaran Uji Diri Meroda dengan menggunakan pendekatan permainan lompat tali karet yang melalui tahap-tahap Perencanaan, Pelaksanaan dan evaluasi. Hasil dari Pengembangan pembelajaran ini berdampak pada peningkatan kualitas proses dan kualitas hasil belajar uji diri meroda. Hasil penelitian ini mendukung penelitian Shen (2009) yang menyimpulkan bahwa pergantian dalam pendekatan mengajar menyediakan lebih banyak dukungan bagi otonomi atau motivasi murid dan keterlibatan aktif yang menjanjikan untuk memperkuat pembelajaran, dan sekaligus mendukung hasil penelitian Kumar (2007) yang menyimpulkan teknik pengajaran seperti latihan visual dan interaktif termasuk permainan lebih efektif dan efisien dibanding dengan pengajaran tradisional.

Pengembangan dan pemilihan model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik dan materi pembelajaran akan dapat meningkatkan proses dan hasil pembelajaran untuk lebih efektif dan efisien, hal ini sejalan dengan hasil penelitian Suherman (2009) yang menyimpulkan bahwa model pembelajaran outdoor education pendidikan jasmani memiliki pengaruh yang positif terhadap hasil belajar siswa dan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan penguasaan materi pembelajaran. Sawaluyo (2010) menyatakan bahwa pengembangan model pembelajaran penjasorkes melalui permainan sepak bola mini satu gawang sangat efektif digunakan dalam pembelajaran penjasorkes. Sedangkan Sulaiman dan Rustiadi (2013)

menyatakan bahwa model pengembangan pembelajaran permainan takrow asik dapat digunakan sebagai permainan alternatif dalam pembelajaran permainan bola besar penjasorkes. Melalui pendekatan bermain yang sesuai dengan karakteristik anak SMP sangat efektif dan efisien digunakan untuk pembelajaran Penjasorkes.

Persamaan dengan hasil penelitian Shen (2009), Kumar (2007), Suherman (2009), Sawaluyo (2010) dan Rustiadi (2013) adalah sama-sama menyimpulkan bahwa dengan pemilihan metode mengajar yang tepat seperti latihan visual dan pendekatan bermain maka akan lebih meningkatkan motivasi peserta didik, pembelajaran lebih efektif dan efisien yang pada akhirnya akan meningkatkan hasil pembelajaran, khususnya pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.-

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh Kesimpulan sebagai berikut:

1. Pembelajaran uji diri meroda pada Siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Miri sebelum pengembangan masih kurang efektif dan efisien, hal ini disebabkan oleh metode pembelajaran yang masih bersifat tradisional (berpusat pada guru) dan kaku (terpaku pada gerakan inti meroda), sehingga pembelajaran uji diri meroda yang membutuhkan ketrampilan khusus dan keberanian dirasa sangat sulit dan menakutkan bagi peserta

didik yang belum pernah melakukan, sehingga banyak peserta didik yang enggan untuk melakukan gerakan meroda, hal ini menyebabkan proses pembelajaran menjadi tidak efektif dan efisien yang pada akhirnya berpengaruh pada hasil pembelajaran uji diri meroda itu sendiri, yaitu banyak peserta didik yang tidak lulus kompetensi.

2. Pengembangan pembelajaran uji diri meroda pada Siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Miri dimulai dari perencanaan pembelajaran dengan menambahkan indikator keberhasilan pembelajaran dan mengembangkan tujuan pembelajaran serta langkah-langkah pembelajaran. Pada tahap pelaksanaan pembelajaran dimasukkan unsur permainan yaitu dengan menggunakan permainan lompat tali karet sehingga peserta didik menjadi lebih aktif dan memiliki keberanian untuk mencoba setiap gerakan yang menuju pada gerakan uji diri meroda. Pada akhir pembelajaran diadakan evaluasi proses dan hasil yang mencakup ranah afektif, psikomotor dan kognitif. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pada proses pembelajaran dan hasil pembelajaran.
3. Dengan adanya peningkatan pada kualitas proses pembelajaran dan kualitas hasil pembelajaran maka pendekatan bermain lompat tali karet sangat efektif dan efisien digunakan untuk kegiatan belajar mengajar pada pembelajaran uji diri meroda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT.Rineka Cipta
- Arman, Sulaiman dan Rustiadi. 2013 “ Model pengembangan permainan takraw asik dalam pembelajaran penjasorkes bola besar pada siswa kelas 5 sekolah dasar “ jurnal volume 4
- Hidayatullah, Furgon, M. 2008. *Mendidik Anak Dengan Bermain*. Surakarta : UNS Press
- Kumar, Rita and Lightner, Robin. 2007. “Games as an Interactive Classroom Technique: Perceptions of Corporate Trainers, College Instructors and Students” *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education* Volume 19, No 1, pg 53-63
- Majid, Abdul. 2013. *Strategi Pembelajaran*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Moleong, Lexy. 2013. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : Rosda Karya
- Muhajir, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VIII*. Bandung : Yudhistira
- Shen, Bo, et.al. 2009. “ Effects of Teacher Autonomy support and students’ Autonomous Motivation On Learning In Physical Education”. *Research Quarterly For exercise And Sport*. Vol 80, No 1, pg 44-53
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Suherman, Ayi. 2009 “ Pengembangan Model pembelajaran Outdoor Education Pendidikan jasmani Berbasis Kompetensi pada sekolah Dasar “ jurnal, vol 9, no 1
- Sutama. 2012. *Metode penelitian pendidikan, kuantitatif, kualitatif, PTK, R&D*. Surakarta: Fairuz Media.
- Suwaluyo. 2010 “ Pengembangan Model pembelajaran Penjasorkes melalui Permainan Sepak Bola Mini satu Gawang pada Siswa Kelas Atas SD Negeri di Boja Kabupaten kendal tahun ajaran 2009 / 2010 “